東都大学管理栄養学部レシピ No.35

2024 冬
ごぼう

栄養情報！

ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、腸内環境を整え、血糖値の上昇を緩やかにする水溶性食物繊維と排便を促し便秘の予防・改善効果がある不溶性食物繊維の2種類あります。また、独特の風味と歯ごたえが特徴で、よく噛むことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

ごぼうの しゃきしゃきサラダ

QRコードから
料理動画をチェック！

材料【2人前】

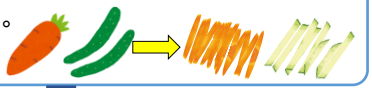
ごぼう・・・・・・・160g程度
にんじん・・・・・1/3本
きゃうり・・・・・・1/2本

A
- マヨネーズ・・・大さじ5
- 濃口醤油・・・ 小さじ1
- レモン汁・・・・ 小さじ1

作り方

①ごぼうの皮を包丁の背で削ぎ、長さ5cm程度の千切りにし、水にさらしておく。

②にんじんときゅうりはごぼうと同じように長さ5cm程度の千切りにする。



③ごぼう、にんじんを鍋に入れ、水から茹で始め、沸騰してから1分後に引き上げる。

④混ぜておいたAをごぼう、にんじん、きゅうりと和える。

1人分の栄養価

エネルギー:279kcal	たんぱく質:2.6g
脂質:22.9g	炭水化物:16.8g
食塩相当量:1.0g	食物繊維:5.4g

ごぼうの 甘辛ごま炒め

QRコードから
料理動画をチェック！

材料【2人前】

ごぼう・・・・・・・・ 200g程度
いりごま(白)・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
サラダ油・・・・・・ 大さじ2

A
- 上白糖・・・・・・大さじ1/2
- みりん・・・・・・ 大さじ1
- 濃口醤油・・・・大さじ1
- 料理酒・・・・・・大さじ1

作り方

①ごぼうの皮を包丁の背で削ぎ、長さ4～5cm、幅1cm程度に切る。

②袋にごぼうを入れ、片栗粉をよくまぶす。

③フライパンに油をしいて熱し、4～5分ほど、中火で炒める。

④混ぜておいたAを加え、水分が飛んだら火を止め、いりごまを振り入れる。

1人分の栄養価

エネルギー:265kcal	たんぱく質:3.6g
脂質:14.8g	炭水化物:27.4g
食塩相当量:1.3g	食物繊維:6.3g